

Bitácora de PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

Módulo: _____ Semana: _____

	Hora	Tiempo	Tipo de práctica	¿Cuál fue tu experiencia?	Práctica informal	3 cosas por las que hoy estoy agradecido	Acto de generosidad del día
Lun							
Mar							
Mie							
Jue							
Vie							
Sab							
Dom							

Tabla de eventos AGRADABLES (opcional)

Módulo: _____ Semana: _____

	¿Cuál fue tu experiencia?	¿Estabas consciente de los sentimientos agradables mientras estos ocurrían?	¿Cómo se sentía tu cuerpo durante la experiencia?	¿Qué estado de ánimo (sentimientos y pensamientos) acompañaron este evento?	¿Qué pensamientos vienen a tu mente al escribir sobre este evento?
Lun					
Mar					
Mie					
Jue					
Vie					
Sab					
Dom					

Tabla de eventos DESAGRADABLES (opcional)

Módulo: _____ Semana: _____

	¿Cuál fue tu experiencia?	¿Estabas consciente de los sentimientos desagradables mientras estos ocurrían?	¿Cómo se sentía tu cuerpo durante la experiencia?	¿Qué estado de ánimo (sentimientos y pensamientos) acompañaron este evento?	¿Qué pensamientos vienen a tu mente al escribir sobre este evento?
Lun					
Mar					
Mie					
Jue					
Vie					
Sab					
Dom					